

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成30年1月22日(月)～1月27日(土)

	1月22日(月曜日)	1月23日(火曜日)	1月24日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	サバの生姜煮 長芋短冊 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 漬物	洋風おでん アスパラソテー トマトサラダ わかめスープ 漬物	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え きんぴらごぼう 味噌汁 漬物
エネルギー	526kcal	560kcal	555kcal
おやつ	りんごのタルト	蒸しパン	ブッセケーキ

	1月25日(木曜日)	1月26日(金曜日)	1月27日(土曜日)
主食	ばら寿司	ごはん	ごはん
副食	南瓜の炊き合わせ おたふく豆 キャベツの酢の物 清汁 漬物	鮭のムニエル ピーマン甘辛炒め そうめんサラダ セロリスープ 漬物	鶏肉と牛蒡の炒め物 南瓜と切昆布の煮物 白菜の梅肉和え 味噌汁 漬物
エネルギー	537kcal	580kcal	541kcal
おやつ	プリン	ドームケーキ	チョコカステラ



管理栄養士 伊藤から一言「今週はドリンクサービスです。温かいコーヒーと一緒に甘〜いおやつを召し上がれ♪」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成30年1月29日(月)～2月3日(土)

	1月29日(月曜日)	1月30日(火曜日)	1月31日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	おにぎり
副食	穴子巻き卵 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の酢味噌和え 赤だし汁 漬物	酢豚 もやしとほうれん草のナムル マンゴーゼリー 中華スープ 漬物	うどんすき とろろ芋 小松菜のおかか和え フルーツ…オレンジ —
エネルギー	550kcal	556kcal	521kcal
おやつ	広島もみじ	カップケーキ	さとうきび饅頭

	2月1日(木曜日)	2月2日(金曜日)	2月3日(土曜日)
主食	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん	助六
副食	サンマの蒲焼き 大根きんぴら 白菜の酢の物 清汁 漬物	サイコロステーキ 里芋田楽 うまい菜のゆず和え 味噌汁 漬物	イワシの鯉煮 三色なます きなこポーロ 赤だし汁 —
エネルギー	575kcal	581kcal	566kcal
おやつ	焼き芋	ハバロア	豆乳饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「助六(寿司)はいなりと巻きが三つずつ。節分の日には欠かせませんね！」